

**Al-Quwwah: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 3, Nomor 1, Juni 2019****Workshop Pelatihan Pencegahan dan Perawatan...**M. Rizkan Khadavi, Widati Amalin Ulfah

---

**Workshop Pelatihan Pencegahan dan Perawatan Cidera  
(PPC)****Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang****M.Rizkan Khadavi(khadavi@stkipmbb.ac.id) dan Widati  
Amalin Ulfah<sup>1</sup>(widati.amalinulfah@stkipmbb.ac.id)****Abstrak**

Melakukan kegiatan jasmani khususnya daya tahan selama melakukan aktivitas olahraga baik dalam kegiatan Pendidikan jasmani dan pelatihan kebugaran, tidak lepas dari kemungkinan terjadinya cedera dan akan berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis, dan prestasi. Banyak faktor kecelakaan atau cedera saat melakukan proses pembelajaran Pendidikan jasmani diantaranya, Faktor lingkungan belajar, faktor fasilitas, faktor peralatan, faktor manajemen pembelajaran, faktor teknik bantuan, dan Faktor perencanaan tugas ajar. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah dan praktek pencegahan dan perawatan cedera. Target kegiatan ini adalah peserta dapat mencegah terjadinya cedera pada siswa atau atlet yang sedang melakukan pembelajaran dan latihan, memberikan pertolongan pertama apabila terjadi cedera pada siswa maupun atlet, dan merawat siswa atau atlet yang terkena cedera jangka Panjang.

**Kata Kunci:** *Pencegahan, Perawatan, Cedera Olahraga***Abstract**

*Every activity, especially physical exercise, both in the activities of education, training, or fitness, can not be separated from the possibility of the occurrence of the name of the injury and ultimately result in disruption of physical activity, psychological, and achievement. Many factors are accidents or injuries while doing the learning process Physical education including, learning environment factors, facility factors, equipment factors, learning management*

---

<sup>1</sup> Staf Pengajar Prodi Pendidikan Guru Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung

*factors, assistance engineering factors, and teaching task planning factors. The methods used in this service are lectures and practices of prevention and treatment of injuries. The target of this activity is that participants can prevent injuries to students or athletes who are doing learning and training, provide first aid in the event of injury to students or athletes, and care for students or athletes who are affected by long-term injuries.*

**Keywords:** *Prevention, Treatment, Sports Injury*

## **A. Pendahuluan**

Setiap melakukan aktivitas khususnya fisik olahraga baik dalam kegiatan Pendidikan, pelatihan, atau kebugaran, tidak lepas dari kemungkinan terjadi yang namanya cedera dan pada akhirnya berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis, dan prestasi. Efek dari cedera olahraga ini sangat dirasakan bagi kalangan atlet, karena mereka tidak bisa melakukan aktivitas latihan seperti biasanya. Apalagi dalam dunia Pendidikan, Kecelakaan dan cedera dapat terjadi dimana saja tidak terkecuali pada saat melakukan pembelajaran seperti, Pendidikan jasmani. Hal ini banyak disebabkan kurang mengertinya bahaya yang timbul akibat dari kesalahan pendidik itu sendiri. Bagi peserta didik yang sedang mengalami cedera akibat dari kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani, menimbulkan rasa takut bila cedera yang dialaminya akan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Pembelajaran Pendidikan jasmani, faktor-faktor yang menimbulkan cedera dalam proses pembelajaran yaitu, alat, fasilitas, bahan ajar, cuaca dan tempat proses pembelajaran Pendidikan jasmani mengandung resiko terjadinya kecelakaan yang tinggi. Materi

pembelajaran Pendidikan jasmani tidak luput dari yang namanya kontak fisik, hal ini lebih berpotensi mendatangkan cedera. Banyak faktor kecelakaan atau cedera saat melakukan proses pembelajaran Pendidikan jasmani diantaranya, 1) Faktor lingkungan belajar, 2) faktor fasilitas, 3) faktor peralatan, 4) faktor manajemen pembelajaran, 5) faktor teknik bantuan, dan 6) Faktor perencanaan tugas ajar. Sangat penting bagi guru mata pelajaran Pendidikan jasmani untuk memahami tentang faktor-faktor kecelakaan pada saat pembelajaran Pendidikan jasmani tersebut.

Cedera dapat timbul dikarenakan oleh faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri pelaku. Secara internal, bukan hanya pemanasan yang belum optimal, cedera juga disebabkan berbagai macam faktor diantaranya kelelahan fisik, kelainan fungsi tubuh, kurangnya konsentrasi dan ketidak disiplin si pelaku.<sup>2</sup> Cedera yang dialami ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut.<sup>3</sup> Dari eksternal cedera bisa terjadi dikarenakan fasilitas yang belum sempurna dan proses belajar yang terlalu cepat. Cedera biasanya terjadi dikarenakan, kecelakaan, pelaksanaan latihan yang jelek, peralatan yang tidak baik, kurang persiapan kondisi fisik, kurangnya pemanasan dan peregangan.

---

<sup>2</sup> Ronald P.2012. *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama

<sup>3</sup> H.Y.S Santosa Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik, dkk. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya

Pembelajaran Pendidikan jasmani sering timbul yang namanya cedera bukan hanya terjadi karena kesalahan siswa saja, tetapi juga dapat dilakukan oleh seorang pendidik. Dalam hal ini bisa terjadi ketika pendidik tidak melakukan pengecekan terhadap kebugaran siswa sehingga siswa yang seharusnya tidak mengikuti pembelajaran, memaksakan diri untuk mengikuti proses pembelajaran Pendidikan jasmani, menggunakan sarana yang tidak sudah rusak juga bisa menyebabkan timbulnya cedera. Seorang pendidik mata pelajaran Pendidikan jasmani diuntut untuk cerdas dengan cara menyampaikan pembelajaran Pendidikan dan bisa menanggulangi cedera disaat pembelajaran berlangsung.

Bangka Belitung adalah salah satu pulau di Indonesia yang terdiri dari beberapa kabupaten yaitu, Kabupaten Bangka Barat, Kabupaten Bangka Induk, Kabupaten Bangka Tengah, Kabupaten Bangka Selatan, Kabupaten Belitung Timur dan Kabupaten Belitung Induk. Dari beberapa Kabupaten tersebut kami dari peneriti tertarik untuk melakukan pelatihan Pencegahan dan Perawatan Cidera di Kabupaten Bangka Selatan khususnya Desa Air Gegas.

Kabupaten Bangka Selatan khususnya Desa Air Gegas banyak memiliki sekolah-sekolah Dasar yang Pendidik mereka kurang memahami pentingnya arti dari cedera tersebut, karena pada pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani baik itu pemanasan maupun pendinginan tidak sesuai dengan batasan waktu yang telah di tentukan. Biasanya pemanasan dan pendinginan dilakukan selama 15 menit, mereka

melakukan pemanasan dan pendinginan kurang dari 15 menit.

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil observasi penerisi, ada beberapa faktor kesalahan yang harus dibenahi dalam dunia Pendidikan jasmani ini terlebih lagi pada saat melakukan pemanasan dan pendinginan. Karena proses pemanasan dan pendinginan itu merupakan hal yang wajib dilakukan siswa-siswi agar tidak terjadinya cedera. Apalagi cedera yang berakibat fatal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidik kurang memahami pentingnya proses pemanasan dan pendinginan, oleh karena itu kami sebagai penerisi tertarik untuk memberi pelatihan Perawatan dan Pencegahan Cidera bagi guru Sekolah Dasar Desa Air Gegas Kabupaten Bangka Selatan.

## **B. Cedera Olahraga**

Cedera olahraga merupakan hal yang lumrah terjadi pada saat latihan, pertandingan, dan sesudah pertandingan. Cedera adalah terganggunya jaringan yang disebabkan adanya kesalahan dalam melakukan aktivitas dan benturan. Cedera olahraga juga tidak luput dari beban latihan yang berat dan dapat menimbulkan rasa sakit dikarenakan beban latihan yang terlalu berat sehingga otot-otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan normal. Cedera biasanya mempunyai ciri-ciri, adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan

pada daerah yang mengalami cedera tersebut.<sup>4</sup> Trauma atau cedera, dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai jaringan tubuh secara tiba-tiba, kerans, dan intensif.<sup>5</sup> Berdasarkan dua pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa cedera atau trauma itu adalah segala sesuatu yang berbentuk peristiwa yang telah terjadi, yang mengenai jaringan tubuh secara tiba-tiba.

Semua cedera dan sakit dapat digolongkan sesuai dengan lamanya waktu cedera atau sakit. Ada dua golongan yang paling dikenal, sehubungan dengan waktu yaitu, 1) Akut, terjadi seketika. Contohnya, tulang retak, luka, memar, dsb, dan 2) Kronis, berkembang atau berakhir dalam waktu yang lama. Contohnya, siku tenis, diabetes, *epilepsy*, dsb.<sup>6</sup> Cedera juga dapat digolongkan berdasarkan bagaimana itu terjadi. Informasi ini juga berguna untuk mengetahui apakah seseorang itu cedera atau tidak.

---

<sup>4</sup> Sudijandoko, Adun. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cidera*. Yogyakarta: FIK UNY

<sup>5</sup> H.Y.S Santosa Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik, dkk. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya

<sup>6</sup> Rusli, Lutan. 2001. *penanggulangan cedera olahraga pada anak sekolah dasa*. Jakarta : Depdiknas

Cedera yang berkepanjangan bisa menyebabkan seseorang tidak bisa melakukan aktivitas jasmani, karena terbatasnya ruang gerak yang diakibatkan tulang dan otot yang mengalami cedera. Cedera yang rawan terjadi pada saat melakukan aktivitas jasmani di sekolah ialah kram otot, pingsan, hamstring, memar, dislokasi, lecet, lepuh bahkan ada yang sampai patah tulang. Hal ini terjadi karena pada saat pemanasan berlangsung ada oknum siswa yang gerakannya tidak sesuai dengan yang di praktekan guru dan durasi lama nya pemanasan itu harus lah 10-15 menit. Hal ini lah yang menjadi dasar terjadinya cedera pada siswa dan siswi. Apalagi siswa dan siswi zaman sekarang yang malas berolahraga. Ketika berolahraga khususnya siswi hanya duduk-duduk saja sambil bermain *handphone* dan tidak mendengarkan guru menjelaskan tata cara sebuah pembelajaran.

Informasi ini juga berguna untuk mengetahui jenis-jenis cedera. Penyebab cedera meliputi:

1. Tumbukan langsung, sebuah tumbukan langsung ke bagian tubuh tertentu dapat menyebabkan pendarahan, jaringan terkelupas pada permukaan atau lebih dalam, tulang patah, atau cedera persendian. Tabrakan atau saling bertumbukan antara dua atlet atau benturan dengan alat dan jatuh ke permukaan lapangan yang keras, merupakan contoh yang lazim dari mekanisme tumbukan langsung yang menyebabkan cedera olahraga.
2. Pelintiran, cedera karena terpelintir merupakan bentuk cedera yang diakibatkan oleh gerakan berputar dan pivot seperti dalam sepakbola dan bola basket, yang menyebabkan lutut pemain mengalami cedera. Pada cabang olahraga gulat, bagian bahu, lengan pergelangan tangan misalnya dapat terpelintir.

Gesekan, cedera karena gesekan terjadi akibat permukaan bagian tubuh atau anggota tubuh terkena gesekan keras oleh permukaan yang kasar. Gesekan kulit dan permukaan lapangan yang keras, menyebabkan kulit luka mengelupas. Hal ini misalnya, akibat gerakan meluncur pemain softball untuk dapat dengan cepat hinggap ke base.

### **C. Jenis-jenis Cedera Olahraga**

Sebelum ke rumah sakit, hal yang perlu dilakukan pertama adalah evaluasi awal tentang keadaan secara umum penderita, untuk melihat apakah ada hal yang mengancam nyawa hidupnya. Setelah di

evaluasi tidak ada hal yang menancam nyawanya maka diteruskan upaya *RICE*, yaitu:

1. *Rest*, yaitu mengistirahatkan seluruh bagian tubuh yang terkena cedera agar tidak bertambah luas cedera tersebut,
2. *Ice*, memberi kompres es pada anggota tubuh yang terkena cedera dengan harapan untuk mengurangi rasa sakit dan es akan membantu menghentikan pendarahan,
3. *Compression*, memberikan balutan ikatan tekan pada bagian tubuh yang cedera dengan harapan mengurangi pembengkakan, dan
4. *Elevation*, meninggikan anggota tubuh yang cedera untuk mengurangi pembengkakan.

Ketika sudah terjadi cedera baru dihindari dengan metode *HARM*, yaitu:

1. *Heat*, memberikan rasa panas pada bagian cedera hal ini justru akan meningkatkan pendarahan
2. *Alcohol*, akan menambah pembengkakan
3. *Running*, terlalu cepat dapat memperburuk cedera
4. *Massage*, tidak boleh diberikan pada masa akut Karena akan merusak jaringan

Pertolongan pertama adalah sebuah hal yang harus dimiliki para pelatih, guru, dan pelaku olahraga itu sendiri agar dapat memberikan perawatan yang di perlukan. Seperti pertolongan cedera pada:

#### A. Pendarahan

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan, tendangan atau terjatuh. Cara agar pendarahan itu berhenti, yaitu dengan menggunakan bahan



lembut apa saja yang ada disekitar saat itu seperti sapu tangan atau kain yang bersih. Lalu berikan tekanan pada anggota tubuh yang mengalami pendarahan dengan cepat. Kemudian ikatlah bahan lembut tersebut agar dapat memberikan tekanan pada luka pendarahan tersebut gunakan metode *elevation*, agar dapat mengurangi pendarahan yang timbul.

#### B. Keseleo atau Terkilir

keseleo adalah hal yang sering terjadi dalam dunia olahraga dan aktivitas sehari-hari. Keseleo disebabkan adanya benturan yang bersifat keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah atau berlawanan dengan alur otot.<sup>7</sup> Bagian tubuh yang sering mengalami keseleo pada saat berolahraga antara lain:

##### a) Pergelangan Kaki

1. Apabila tidak terjadi patah tulang, tindakan pertama yang harus dilakukan ditempat dengan melonggarkan tali sepatu korban dan balutlah pergelangan kaki dengan perban elastis.

---

<sup>7</sup> Junaidi, Iskandar. 2011. *Pedoman pertolongan pertama yang harus dilakukan saat gawat dan darurat medis*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta

Banyak metode yang bisa dilakukan untuk menangani cedera olahraga, diantaranya yaitu metode RICE. Metode ini menganjurkan seseorang yang terkena cedera untuk beristirahat 1-3 hari untuk cedera yang terlalu berat. Kalau sudah cedera yang berat yang mengakibatkan patah itu harus beristirahat total kurang lebih 2-3 bulan tergantung treatment yang diberikan. Kebanyakan kita khususnya di Bangka Belitung kalau sudah terkena patah tulang biasanya berobat ke tukang urut bukannya ke dokter ahli patologi. Ini lah masalah yang sering dihadapi, kenapa seseorang yang mengalami patah tulang harus pergi ke tukang urut bukannya ke dokter ahli patologi, karena kendala biaya itu saja yang menyebabkan orang yang terkena cedera harus pergi ke tukang urut bukannya pergi ke dokter ahli tulang.

2. Untuk 24 jam pertama rendam atau kompres kaki yang cedera didalam air dingin atau es selama 30 menit beberapa kali sehari. Setelah itu untuk jam ke-25 atau hari berikutnya, merendam kaki dengan air panas beberapa kali sehari.
3. Berikan tekanan pada bagian kaki yang cedera dengan lembut dan dibalut dengan menggunakan spon untuk mencegah terjadinya bengkak dan menahan pendarahan
4. Setelah direndam dengan air dingin, pergelangan kaki yang cedera dibalut dengan perban elastis agar berguna untuk menekan. Perban elastis ini digunakan untuk membalut pergelangan kaki Untuk menambah tekanan diselipkan bantalan spon , diantara pembalut dan tempat pembengkakan. Dalam kurun waktu 24 jam pertama penderita tidak boleh menggunakan kakinya yang cedera untuk menahan berat badan. Penderita cedera harus mengistirahatkan anggota tubuh. kaki yang cedera gunakan metode *elevation* setelah 36-48 jam. Untuk mengurangi rasa sakit atau pembengkakan dapat diberikan obat oles, balsam atau sinar infra merah
5. tetapi obat itu jangan digunakan langsung diare yang cedera melainkan diarea yang terdekat terkena cedera
6. Pemijatan jangan dilakukan diarea yang terkena cedera karena dapat meningkatkan pendarahan/ pembengkakan

b) Pergelangan Tangan

1. Jika tidak terjadi patah tulang hal pertama yang dilakukan sama dengan perawatan dalam mengatasi keseleo pergelangan kaki
2. Merendam tangan yang cedera ke dalam air dingin atau es selama 30 menit kemudian berikan balutan tekanan
3. Istirahatkan tangan yang sakit dengan cara membidai tangan yang cedera

c) Jari Tangan

Tindakan pertolongan pertama jika jari tangan mengalami cedera, yaitu, tindakan pertolongan seperti tindakan pada keseleo pada pergelangan kaki

d) Sendi Siku

1. Kompres dengan air dingin atau es selama 30 menit kemudian dibidai dan digantungkan ke leher.
2. Pemijitan boleh dilakukan setelah pembekakan kempes. Sesudah mereda, untuk sementara waktu jangan melakukan olahraga berat

e) Sendi Lutut

1. Tindakan pertolongan yaitu: Kompres es selama 30 menit, lalu berikan balutan yang menekan (kalau perlu di lapiisi dengan spons diatas dan di kiri dan kanan tempurung lutut) kemudian diistirahatkan.

f) Kram Otot

1. Kejang otot, dapat diatasi dengan meregangkan otot tersebut. Bila kram

terjadi di betis berdirilah dengan bertumpukan dengan jari-jari kaki (berjinjit).

2. Dapat juga dengan cara melemaskan tungkai yang mengalami kejang dan memijat otot yang kejang itu ke arah jantung

Kejang otot pada saat berenang dapat diatasi dengan jalan menarik lutut ke dada sambil dada berusaha mengapung dan memijat otot yang kejang

#### **D. Mengenali Atlet yang Sakit atau Cedera**

Para guru Olahraga memiliki banyak tanggung jawab selama pembelajaran berlangsung, guru mempunyai banyak aturan dan membuat banyak keputusan. Tidak ada keputusan yang lebih signifikan daripada keputusan yang berhubungan dengan kesehatan dan keselamatan para siswa dan siswi. Setiap orang terbiasa melihat seorang murid jatuh ke tanah selama pembelajaran berlangsung. Tiupan peluit tanda tidak sah, permainan berhenti, dan semua terfokus pada murid yang jatuh. Sayangnya, cedera tidak selalu dikenali dengan jelas. Seorang murid yang sakit atau cedera dapat terlihat dalam berbagai cara dan pada waktu yang tidak sesuai. Siswa-siswi yang cedera secara sambaran mengatakan bahwa mereka sakit, baik diluar lapangan, dalam ruang ganti, maupun beberapa detik sebelum pembelajaran dimulai. Tidak jarang seorang guru dengan mudah mencurigai suatu cedera karena melihat permainan muridnya kurang maksimal. Karena para siswa-siswi pada saat pembelajaran jarang memiliki petugas media khusus yang bersiap di

pinggir lapangan, guru olahraga sering berperan pada semua aspek penanganan cedera, yang dimulai dengan mengenali pemain yang sakit atau cedera. Memberikan pertolongan pertama yang sesuai, dan akhirnya membuat keputusan yang sulit yaitu kembali ke pembelajaran.

Penilaian suatu dimulai sesegera mungkin setelah guru menyadari bahwa seseorang dalam keadaan gawat. Rencana kerja emergensi (*emergency action plan*, EAP) harus diaktifkan pada saat tersebut. Saat mendekati korban, guru harus mengobservasi lapangan bermain dan curiga apakah ada orang lain yang cedera. Pada waktu yang bersamaan, guru harus mulai mengantisipasi area yang berpotensi cedera. Sebagai seorang yang ahli dalam olahraga, guru harus memahami kekuatan yang terlibat dan cedera-cedera yang lazim dialami oleh para murid pada kejadian tertentu. Jika mengobservasi cedera, pada murid guru dapat mulai bersepekulasi cedera apa yang telah terjadi. Para guru yang berpengalaman dapat mengidentifikasi cedera secara mudah dengan melihat bagaimana pemain jatuh ke tanah. Tidak jarang para murid menggambarkan secara tegas mengenai pukulan hebat pada tulang atau bunyi tulang retak. Saat mendekati murid yang sakit atau cedera, guru dapat memulai pemeriksaan yang lebih menyeluruh. Abaikan sesaat nuansa pembelajaran. Guru harus berada di sisi korban dengan keyakinan dan perhatian.

Seorang guru harus mengetahui resiko yang bisa terjadi saat memberikan pertolongan pertama. Penting untuk memastikan bahwa diri mereka tidak berada

dalam bahaya dan bahwa setiap resiko tambahan cedera pada korban dapat diminimalkan. Selain itu, pemberi pertolongan pertama harus mengambil langkah untuk melindungi diri mereka sendiri dari setiap penyakit menular yang dapat menyebar melalui darah atau kontak dengan cairan tubuh. Saat mendekati murid yang cedera, guru harus memikirkan rintangan yang mungkin ada dan pijakan yang sesuai serta memastikan permainan sudah berhenti total.

Penyakit-penyakit tertentu dapat ditularkan melalui kontak dengan korban yang terinfeksi. Penyakit menular adalah virus dan bakteri yang dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain. Meskipun risikonya rendah untuk tertular penyakit saat melakukan pertolongan pertama, tindakan sederhana yang diambil sebagai bentuk perlindungan dari penyakit yang ditularkan melalui darah dan udara dapat mengurangi resiko lebih banyak lagi. Proteksi dimulai dengan konfirmasi status imunisasi tetanus dan hepatitis guru itu sendiri. Guru juga harus memastikan bahwa murid sudah mendapatkan imunisasi terkini dan ia harus waspada terhadap setiap siswa-siswi yang mungkin menderita penyakit menular. Saat guru membuka seperangkat perlengkapan pertolongan pertama, perlengkapan pelindung pribadi seperti sarung tangan dan alat pelindung mata harus mudah diraih. Seorang guru dapat melindungi dirinya dengan mengikutu langkah-langkah berikut:

1. Gunakan sarung tangan dan pikirkan penggunaan pelindung mata. Sarung tangan, alat pelindung (*barrier device*), dan kaca mata pelindung harus

masuk dalam perangkat perlengkapan pertolongan pertama.

2. Gunakan alat pelindung (*barrier device*) seperti pelindung wajah atau masker, ketika memberikan nafas buatan
3. Cuci tangan dengan sebuah sabun dan air setelah kejadian
4. Buang barang-barang yang terpajan dalam wadah pembuangan yang sesuai (jika tidak ada kantong untuk buangan bahan medis, letakkan barang-barang yang terkena darah dalam kantong plastic yang ditutup dua kali (*double-sealed plastic bag*) sampai dapat dibuang secara benar)
5. Tutup luka terbuka ditubuh korban dengan kassa
6. Sudah mendapat imunisasi yang sesuai dengan baik (tetanus dan hepatitis B)
7. Jangan makan, minum, atau menyentuh wajah korban saat memberikan pertolongan
8. Bersihkan area dan peralatan yang terkontaminasi dengan larutan pembersih yang sesuai. Larutan bahan pemutih (*bleach solution*) yang diencerkan (campuran yang dibuat segar 0,25 gelas bahan pemutih ke dalam satu gallon air)<sup>8</sup>

Dua penilaian (pemeriksaan awal dan survey dari kepala sampai jari kaki) dan riwayat SAMPLE digunakan untuk memastikan evaluasi yang lengkap. Sebagian besar korban tidak memerlukan survei dari kepala sampai jari kaki yang lengkap dan tidak semua bagian penilaian dapat diterapkan pada setiap korban.

---

<sup>8</sup> Ronald P.2012. *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama

Masalah dan keadaan yang berbeda memerlukan pendekatan yang berbeda pula dalam mengidentifikasi apa yang salah. Guru kemungkinan secara berbeda lebih akan mendekati korban yang cedera dibandingkan dengan korban yang sakit. Ada beberapa langkah dalam menemukan penilaian korban sakit atau cedera:

1. Pemeriksaan awal, mengidentifikasi dengan segera keadaan yang mengancam nyawa dan dapat diselesaikan dalam waktu beberapa detik. Masalah-masalah yang ditemukan selama pemeriksaan awal harus ditangani sebelum melanjutkan penilaian. Guru harus memulai memeriksa tingkat kesadaran korban dan tanda-tanda kehidupan. Jika korban memberikan respons, guru yakin bahwa ia masih bernapas dan nadinya masih berdenyut.
2. Survei dari kepala sampai jari kaki, mencoba untuk menentukan lokasi cedera lain atau petunjuk tambahan berdasarkan keadaan korban. Kecuali jika menemukan cedera yang berpotensi mengancam nyawa selama survei dari kepala sampai jari kaki, jangan berhenti memperhatikan cedera sampai survei telah diselesaikan. Hal ini dilakukan untuk memastikan evaluasi menyeluruh dan akan meminimalkan risiko terlewatkannya masalah yang tersembunyi.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Ronald P. 2012. *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama

LAF adalah singkatan untuk *look and feel* (lihat dan rasakan). DOTS (Deformitas, observasi area-area yang mengalami malformasi atau berbentuk aneh, (*open wound*, observasi pendarahan), (*Tenderness*, catat area yang sensitif atau terasa nyeri jika disentuh, (*Swelling*, observasi area yang terdistensi atau membengkak). Tidak semua korban memerlukan survei lengkap dari kepala sampai jari kaki, tetapi dapat hanya memerlukan penilaian area yang cedera. Jika guru merasa bahwa cedera terjadi setempat (misalnya, atlet berlari dan terpuntir pada pergelangan kakinya) nilai area cederanya saja. Jika mekanisme cedera tidak jelas atau pelatih



#### **E. Meminta Bantuan**

Bila seorang siswa cedera, guru harus memutuskan apakah perlu perawatan medis segera atau perawatan medis follow-up. Meskipun akal sehat harus menjadi panduan, selalu ingat bahwa yang paling baik adalah membuat keputusan konservatif dan melakukan yang terbaik bagi siswa. Tanda-tanda dan gejala serius menunjukkan kebutuhan dan perawatan medis segera. Perawatan medis segera dapat diperoleh dengan menelpon layanan bantuan medis darurat setempat. Hal yang perlu dilaporkan kepada petugas medis antara lain:

1. Korban tidak responsif (atau korban menjadi tidak responsive pada perawatan yang diberikan pelatih)
2. Kesulitan bernafas, nafas pendek
3. Nyeri atau rasa tertekan pada dada atau abdomen
4. Pingsan, pusing mendadak, lemah
5. Perubahan penglihatan
6. Konfusi atau perubahan status mental
7. Setiap nyeri mendadak atau hebat
8. Pendarahan yang tidak terkontrol
9. Muntah atau diare persisten atau berat
10. Batuk atau muntah darah
11. Perasaan ingin bunuh diri atau membunuh
12. Kecurigaan terjadi secara spinal
13. Jika korban tidak dapat bergerak tanpa memperberat cedera.<sup>10</sup>

---

memiliki alasan untuk percaya bahwa korban mengalami cedera multiple, lakukan survey dari kepala sampai jari kaki sebelum memindahkan korban.

<sup>10</sup> Ronald P.2012. *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama  
Urutan penilaian korban cedera, 1) tidak responsif, pemeriksaan awal, survey dari kepala sampai jari kaki menggunakan LAF dan

Telepon atau minta bantuan seseorang menelpon layanan bantuan medis darurat setempat dengan segera bila siswa mengalami masalah apa pun yang teridentifikasi. Orang yang memberikan respons terhadap panggilan adalah operator layanan medis darurat. Operator akan mengajukan pertanyaan pada orang yang menelepon, nama, nomor telepon yang digunakan, lokasi yang tepat dari keadaan darurat, sifat keadaan darurat, dan jumlah siswa yang cedera atau sakit.

Bicaralah dengan jelas, setelah operator mengetahui apa yang terjadi, biasanya ia akan memberikan apa yang harus dilakukan pada siswa tersebut sampai ambulans datang. Pastikan untuk meminta seseorang menemui ambulans di lokasi kedatangan sehingga petugas layanan medis darurat dapat diarahkan ke lokasi yang tepat dimana siswa yang cedera berada. Seringkali, lapangan yang besar, ruang olahraga, yang tertutup, dan kompleks olahraga lain memiliki banyak pintu masuk dan sangat luas sehingga petugas layanan medis darurat terbuang waktunya hanya untuk mencari korban.

Suatu keadaan lain penyakit atau cedera dapat memerlukan intervensi medis, tetapi mungkin tidak perlu segera, pada beberapa keadaan (misalnya, jari yang mengalami dislokasi), seorang guru dapat merekomendasikan seorang korban untuk dibawa kerumah

---

DOTS. 2) responsif, cedera dengan penyebab yang signifikan, pemeriksaan awal, survei dari kepala sampai jari kaki menggunakan LAF dan DOTS. Cedera tanpa penyebab signifikan dan masalah setempat, pemeriksaan awal, periksa keluhan utama. Korban sakit, 1) tidak responsif, pemeriksaan awal, survei dari kepala sampai jari kaki menggunakan LAF dan DOTS, 2) responsif, pemeriksaan awal dan periksa keluhan utama

sakit oleh orang tuanya. Pada beberapa situasi, seorang guru dapat menganjurkan korban menemui dokternya sebelum bergabung lagi dalam pembelajaran. Jika korban menolak dirawat, guru harus mendapatkan catatan dari dokter yang menyatakan boleh kembali ke pembelajaran sebelum mengizinkan. Jika guru tidak yakin dengan jenis perawatan yang diperlukan dan tidak ada dokter, jangan ragu untuk pergi ke unit gawat darurat terdekat.

Situasi yang mungkin mengharuskan guru mencari pertolongan medis tambahan:

1. Jika luka yang perlu dijahit
2. Jika siswa mengalami pembengkakan sendi/nyeri sendi atau tidak dapat menggerakkan sendinya
3. Jika siswa tidak dapat menahan beban pada suatu sendi
4. Jika siswa mengalami gejala cedera kepala/gegar otak
5. Jika siswa tampak kelelahan atau lemah yang tidak lazim
6. Jika siswa memerlukan lebih dari pertolongan pertama dasar untuk cedera
7. Jika siswa tidak memberikan respons terhadap obat bebas atau obat yang diresepkan
8. Jika guru tidak nyaman menempatkan muridnya dalam situasi kompetitif
9. Jika siswa mengalami penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dapat dijelaskan tetapi signifikan.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Ronald P.2012. *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama

## F. Metode Pelaksanaan

Cara menyampaikan materi *workshop* digunakan metode presentasi dan praktik secara langsung. Sementara bimbingan secara langsung pada saat peserta mengalami kesulitan atau bertanya untuk menyelesaikan materi, secara teknis dibantu oleh rekan yang lainnya. Peserta dibekali dengan peralatan yang telah disediakan sebelumnya seperti, perban elastis, kayu untuk membidai, dll. Harapan tim pelaksana, agar *workshop* ini berguna untuk guru olahraga sekolah dasar dalam hal menghadapi masalah cedera yang timbul pada anak didiknya dan untuk mengoptimalkan kemampuan bagi tenaga pendidik

---

Survei dari kepala sampai jari kaki, **satu**, bandingkan kedua pupil, keduanya harus berukuran sama. Pupil yang tidak sama menunjukkan adanya cedera kepala. Periksa telinga dan hidung untuk melihat adakah cairan jernih atau bercampur darah. Cairan atau darah dari telinga atau hidung menunjukkan cedera kepala. Periksa mulut adakah benda yang dapat menyumbat jalan nafas, seperti gigi yang patah atau pelindung mulut yang lepas.. periksa warna kulit dan suhu deformitas wajah atau kepala menunjukkan cedera serius. Jangan melepaskan helm atlet jika dicurigai terjadi cedera serius. **Dua**, pembengkakan atau deformitas pada leher menunjukkan masalah yang berpotensi serius dan dapat menyumbat jalan nafas. Jika dicurigai terjadi cedera leher, berikan stabilisasi spinal manual sampai bantuan datang. Anda dapat meminta orang yang kebetulan ada disekitar lokasi kejadian untuk melakukan prosedur tersebut. **Tiga**, remas kedalam secara perlahan untuk memeriksa adakah nyeri tekan atau nyeri ketika korban bernapas. Nyeri saat bernapas menunjukkan adanya cedera rongga dada. **Empat**, tekan secara perlahan keempat kuadran abdomen, apakah nyeri terasa saat ditekan atau dilepas. Nyeri pada saat penekanan ke dalam abdomen atau pelepasan menunjukkan cedera internal. **Lima**, remas panggul secara simultan dan perlahan, untuk memeriksa adakah nyeri dan deformitas. Nyeri saat meremas panggul menunjukkan adanya fraktur panggul. Punggung, jika perlu dan anda tidak mencurigai terjadi cedera spinal, miringkan korban ke samping untuk memeriksa adakah luka terbuka dipunggung. Jangan miringkan korban dengan kecurigaan adanya cedera spinal. **Enam**, periksa kedua lengan dan tungkai, sirkulasi, sensasi, gerakan, dan rentang gerak (jika siswa dalam kondisi sadar dan hanya mengalami cedera setempat). Periksa apakah korban menggunakan gelang/tanda pengenal medis. Bandingkan kedua sisi. Coba tentukan apakah atlet tidak bergerak karena nyeri atau paralisis (lumpuh) sejati. Tidak adanya sensasi atau kelemahan menunjukkan cedera spinal.

olahraga Sekolah Dasar di kecamatan Gerunggang kota Pangkalpinang.

#### **G. Pengambilan Data**

Pengambilan data dilakukan secara purposive sampling yaitu mengarah kepada ketua KKG (kelompok kerja guru) di Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang. Dalam hal ini ketua KKG mempunyai peran yang aktif dibandingkan dengan anggota lainnya. Adapun beberapa tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Sosialisasi rencana kegiatan
2. Persiapan teknis untuk pelatihan dan perawatan cedera
3. Pengadaan peralatan seperti kayu papan pendek, batu es, minyak ururt, kassa pembalut, betadine, perban elastis, dll
4. Melakukan penyuluhan, pelatihan, demonstrasi dan pendampingan pada anggota KKG Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang
5. Pelatihan teknis perawatan dan pencegahan cedera pada KKG (kelompok kerja guru) Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang

#### **H. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari, pada hari sabtu, tanggal 30 Maret dan hari Minggu tanggal 31 april 2019 dan bekerjasama dengan KKG (kelompok kerja guru) Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang. Kegiatan ini bertempat di SD Negeri 64 Kecamatan Gerunggang

Kota Pangkalpinang yang dihadiri oleh para peserta yang berjumlah 18 orang terdiri dari Guru olahraga se-kecamatan Gerunggang kota Pangkalpinang, acara dilakukan pada pukul 07.30 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB. Materi yang disampaikan menjadi 6 materi, masing-masing materi disampaikan selama 120-180 menit. Materi pertama yang disampaikan pengertian cedera, banyak guru yang belum memahami cedera itu apa dan seberapa parah dampak cedera itu terhadap anak didik mereka. Maka disampaikan lah materi tentang pengertian cedera yang disampaikan selama 120 menit selanjutnya materi kedua mengenai cedera yang timbul bukan disebabkan olahraga, cedera ini maksudnya bukan pada saat melakukan pembelajaran jasmani misalnya contoh, alergi, pingsan, mulut tersumbat, dll ini lah yang disebut dengan cedera yang timbul bukan disebabkan olahraga, banyak guru yang tidak memahami perbedaan antara cedera yang disebabkan olahraga dan tidak disebabkan olahraga maka dari itu materi ini kami berikan yang disampaikan selama 180 menit. Materi ketiga cedera yang timbul disebabkan olahraga, ini biasanya yang banyak terjadi diantaranya, kram, keseleo, lepuh, lecet, dll. Ini lah yang membedakan antara yang disebabkan oleh olahraga dan tidak disebabkan oleh olahraga. disampaikan selama 180 menit. Materi keempat identifikasi cedera dalam cabang olahraga, materi ini kami sampaikan agar guru bisa memahami tentang cedera apa saja yang sering terjadi didalam satu cabang olahraga, contohnya sepakbola biasanya yang sering terjadi itu kram, hamstring, strain,

sprain, dan patah tulang. Hal ini lah yang harus diperhatikan guru Pendidikan jasmani, maka dari itu materi ini kami berikan yang disampaikan selama 180 menit. Materi kelima tingkatan cedera, guru harus memahami tingkatan cedera agar dapat memberikan treatment yang baik kepada anak didik mereka yang terkena cedera. Karena materi ini sangat dibutuhkan sekali agar tidak terjadi kesalahan dalam penanganan masalah cedera tersebut. Materi ini disampaikan selama 120 menit. Materi ke enam penyebab dan pencegahan pada cedera olahraga. Materi ini diberikan agar guru dapat menganalisis kenapa anak didik mereka bisa mengalami cedera, cedera itu disebabkan oleh apa saja. Materi ini disampaikan selama 180 menit.

Selanjutnya hari kedua, acara dilaksanakan pada pukul 07.30 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB yang dibagi menjadi 3 sesi. Sesi pertama, terdiri dari 2 materi dan sesi kedua terdiri dari 2 materi praktek. Materi pertama perawatan dan penanganan cedera, materi ini lah yang menjadi pokok penting dalam pelatihan ini. Karena bukan hanya bisa menangani saja guru juga harus bisa merawat anak didiknya apabila terjadi cedera yang berkepanjangan. Karena di dalam lingkungan sekolah anak didik masih berada dalam pengawasan guru. Materi ini disampaikan selama 180 menit. Materi kedua pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) disampaikan selama 180 menit. Sesi kedua guru yang melaksanakan pelatihan dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 6 kelompok. Selanjutnya tim melakukan demonstrasi

berupa praktek penanganan cedera yang timbul bukan disebabkan olahraga dan penanganan cedera yang timbul karena disebabkan olahraga yang dilakukan selama 600 menit. Sesi ketiga evaluasi hasil demonstrasi praktek yang dilakukan selama 600 menit untuk melihat apakah guru bisa melakukan itu sendiri.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini maka banyak manfaat yang di peroleh oleh peserta pelatihan, yaitu: pertama seluruh peserta dapat mencegah terjadinya cedera pada siswa atau atlet yang sedang melakukan pembelajaran dan latihan. Kedua, peserta juga dapat memberikan pertolongan pertama apabila terjadi cidera pada siswa maupun atlet Ketiga, peserta dapat merawat siswa atau atlet yang terkena cidera jangka Panjang

## **I. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam bentuk *workshop* Pencegahan dan Perawatan Cidera (PPC) olahraga untuk guru sekolah dasar di Kecamatan Gerunggang kota Pangkalpinang dapat dilaksanakan dan direspon dengan baik oleh seluruh peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan.
2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sangat bermanfaat bagi guru dan institusi pelaksana karena dapat menambah pengetahuan dan



penguasaan materi pencegahan dan perawatan khususnya dalam cedera olahraga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- H.Y.S Santosa Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik, dkk.  
2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Junaidi, Iskandar. 2011. *Pedoman pertolongan pertama yang harus dilakukan saat gawat dan darurat medis*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Ronald P.2012. *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama
- Rusli, Lutan. 2001. *penanggulangan cedera olahraga pada anak sekolah dasa*. Jakarta : Depdiknas
- Sudijandoko, Adun. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cidera*. Yogyakarta: FIK UNY